|  |  |
| --- | --- |
| 姓名 | 讀後感 |
| 易晞玟 | 我認為只要平心靜氣，不抱怨，寛恕別人，我們才能夠生活得開心。如果我們經常記著一些不好的事，或抱著一些不好的心態，或經常往一些不好的方面去想，我們並不能夠用我們最真實、開心的一面去生活，慢慢就會構成很大的壓力，既會影響到自己的情緒，又會影響到自己的身心健康。我們應該不要將小事化大及經常埋怨別人，我們也應該寛容一些，因為每個人都會有機會犯錯。 |
| 譚子瀅 | 看完這篇文章後，我認為寬恕別人就等於善待自己，因為如果不斷批評別人，自己的負面情緒便會擴張，也會影響、傷害到別人，人際關係自然也會變差，自己也不會感覺到開心；相反，如果我們不隨意批評、抱怨別人，學會寬恕別人，這才能感到真正的快樂。所以我以後不會隨意批評別人，因為斤斤計較於別人的缺點的同時，也會露出自身的心胸狹窄，最後也會得不償失。 |
| 梁恩瑤 | 文章只有簡短的篇幅，卻蘊藏着大大的道理。在社交平台上，看到身邊的人經常抱怨，令到自己落入低落的情緒中，有時候我都成為其中。但是看完這篇文章，會開始反省是否有必要去抱怨，導致自己不開心？其實寬恕別人就是善待自己，作者用一扇窗去比喻人的心靈，如果鋪滿了塵埃與污垢，又怎能看得清朗？所以潔淨自己的心靈，不要讓負面情緒沾污我們的窗，人就自然會開心。我最喜歡文章的一句說話是：「快樂因分享而增加，痛苦因分擔而減少。」所以與身邊的人分享是十分重要的，無論開不開心，你身邊的人適當分享，不但能促進兩者的感情，並且可以將快樂分享，痛苦分擔。希望新一年大家都可以學會感恩身邊的人和事，寬恕別人，不作無謂的比較，讓我們活得更快樂。 |